



令和5年5月
第一ルンビニ園

新年度が始まり一ヶ月が過ぎました。保育園での生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は緊張や不安から、疲れが出て体調を崩してしまうこともあります。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。朝食は一日の活動源になります。毎日朝食をきちんと食べて保育園で元気に過ごしましょう。



- 8日(月)・・・花まつり
- 10日(水)・・・遠足(ゆり・ひまわり①)
- 16日(火)・・・クッキング(おべんどうピクニック)
- 19日(金)・・・おたんじょう会
- 24日(水)・・・遠足(すみれ・ひまわり②)



離乳食メモ

おいしい「だし」をあじわってみましょう。

離乳食は、昆布出汁を主に使いますが、「だし」のとり方を紹介します。

一番だし・・・水1リットルに対してだし昆布10グラム、鰹節ひとつかみを用意します。

昆布の表面を乾いた布巾で軽くふきます。

お鍋に昆布と水を入れて30分ほど置きます。

それから弱火にかけてお鍋の底に泡が出てきたら昆布を取り出します。

火を強火にして沸騰したら火を止めて少量差し水をしてからかつお節を入れ、

そのまま1～2分待ってキッチンペーパーでだし汁をこしたら完成です。

○離乳食の時期はうす味で素材本来の味を生かすことを心がけましょう。



今月の手作りおやつ

- ☆ フルーツゼリー
- ☆ きなこおにぎり
- ☆ ツナコーンおにぎり
- ☆ バナナケーキ
- ☆ 焼きそば
- ☆ ババロア
- ☆ フルーチェ
- ☆ ひじきおにぎり
- ☆ いちごプリン
- ☆ アメリカドック
- ☆ にんじんケーキ



献立予定表

*毎日フルーツがつきます

| 日 | 曜 | 離乳食 | 幼児食 | 延長保育 |
|----|---|-------------------------------------|---|-----------------------------|
| 1 | 月 | おかゆ みそ汁 コトコト野菜のしらすあんかけ | ごはん なすのみそ汁 揚げ魚の野菜あんかけ かつぱちくわ | ジャムサンド お茶 ブロッコリー フルーツ |
| 2 | 火 | 野菜煮込みうどん ササミの旨煮 野菜のおひたし | たんたんうどん かぼちゃの甘煮 野菜の磯和え | おにぎり お茶 ミニゼリー フルーツ |
| 6 | 土 | 野菜煮込みうどん コロコロおいも煮 | 五目煮込みうどん ヨーグルト | パン お茶 バナナ |
| 8 | 月 | おかゆ じゃがいものトロロみそ汁 カレイの旨煮 カラフルおいも煮 | 菜めし じゃがいものみそ汁 魚の梅焼き 筑前煮 | おにぎり お茶 スティックきゅうり フルーツ |
| 9 | 火 | 野菜煮込みうどん タラの旨煮 葉野菜のクタクタ煮 | 塩ラーメン ぎょうざ 切り干し大根のナムル | おにぎり お茶 ミニトマト フルーツ |
| 10 | 水 | おかゆ みそ汁 サケの旨煮 スティック野菜煮 | わかめおにぎり 豚汁 トマト サケの照り焼き ブロッコリーのおかか和え | ジャムサンド お茶 ブロッコリー フルーツ |
| 11 | 木 | おかゆ スープ おいもとマカロニのしらすあんかけ | ジャムサンド スープ タンドリーチキン マカロニサラダ | おにぎり お茶 ミニトマト フルーツ |
| 12 | 金 | おかゆ スープ ツナと野菜のクタクタマッシュ | タコライス スープ アンパンマンポテト ツナサラダ | おにぎり お茶 ミニゼリー フルーツ |
| 13 | 土 | 煮込みうどん おいもと野菜のマッシュ | わかめうどん ゼリー | パン お茶 バナナ |
| 15 | 月 | おかゆ みそ汁 ササミの旨煮 野菜とトマトのコトコト煮 | ごはん ぜんまいのみそ汁 春キャベツのホイコーロー トマト | おにぎり お茶 ブロッコリー フルーツ |
| 16 | 火 | おかゆ みそ汁 タイの旨煮 野菜のクタクタ煮 | カラフルおにぎり みそ汁 トマト ミニゼリー 唐揚げ フライドポテト ブロッコリーおかか和え | ジャムサンド お茶 スティックきゅうり フルーツ |
| 17 | 水 | おかゆ みそ汁 カレイの旨煮 おいものコロコロ煮 | ごはん なめこのみそ汁 魚のカレー揚げ 肉じゃが | おにぎり お茶 ブロッコリー フルーツ |
| 18 | 木 | おかゆ スープ タラの旨煮 やわらか温野菜 | バターロール レタススープ 鶏肉のクリーム煮 温野菜 | おにぎり お茶 ミニトマト フルーツ |
| 19 | 金 | おかゆ スープ サケの旨煮 カラフルおいもマッシュ | チキンライス スープ エビフライ ポテトサラダ トマト チーズ | おにぎり お茶 ミニゼリー フルーツ |
| 20 | 土 | 野菜煮込みうどん コロコロおいも煮 | きつねうどん ヨーグルト | パン お茶 バナナ |
| 22 | 月 | おかゆ 白菜のトロロみそ汁 クタクタ野菜のしらすあんかけ | ごはん 豆乳と白菜のみそ汁 チンジャオロース たたききゅうり | おにぎり お茶 ブロッコリー フルーツ |
| 23 | 火 | 野菜煮込みうどん ササミの旨煮 スティック野菜煮 | ナポリタンスパゲティ スープ おさつスティック シーザーサラダ | おにぎり お茶 ミニトマト フルーツ |
| 24 | 水 | おかゆ すまし汁 カレイの旨煮 野菜のおひたし | ふりかけおにぎり なめこのみそ汁 つくね かつぱちくわ トマト | おにぎり お茶 スティックきゅうり フルーツ |
| 25 | 木 | おかゆ スープ タラの旨煮 野菜とマカロニのマッシュ | バターロール トマトスープ マカロニグラタン グリーンサラダ | ジャムサンド お茶 ブロッコリー フルーツ |
| 26 | 金 | おかゆ みそ汁 サケの旨煮 野菜と豆腐のトマト煮込み | 納豆ごはん ふきのみそ汁 豚肉と厚揚げの煮物 煮豆 | おにぎり お茶 ミニゼリー フルーツ |
| 27 | 土 | 煮込みうどん おいもと野菜のマッシュ | たぬきうどん ゼリー | パン お茶 バナナ |
| 29 | 月 | おかゆ みそ汁 しらすあんかけのコトコト野菜 | チキンカレーライス わかめと豆腐のみそ汁 スパサラ トマト ヨーグルト | ジャムサンド お茶 スティックきゅうり フルーツ |
| 30 | 火 | 野菜煮込みうどん ササミの旨煮 おいものコロコロ煮 | 山菜なめこうどん ウインナー ブロッコリーとたまごのサラダ | おにぎり お茶 ミニトマト フルーツ |
| 31 | 水 | おかゆ みそ汁 カレイの旨煮 葉野菜のクタクタ煮 | ごはん かみなり汁 カレイのみみじ焼き 切り干し大根の炒り煮 | おにぎり お茶 ブロッコリー フルーツ |

